

# 友善的二月 2025

星期一



星期二



星期三



星期四



星期五



星期六

星期日

1

给朋友发送消息  
传达你的思念之情

2

问候一位朋友  
了解其近况如何

3

做一件善举·让某人的生活轻松一点

4

与同事或朋友组织  
线下或线上聚会

5

抽空与邻居闲谈

6

与久违谋面的  
老友相聚

7

和他人交谈时  
主动提问表示兴趣

8

与真正信任的  
人分享你的感受

9

感谢某人  
让其知道你如何  
因他/她而改变

10

寻找他人的优点·  
尤其是当你对他们  
感到沮丧时

11

为需要振作的人  
发送鼓励的信息

12

与其执着对错  
不如选择善良

13

对你遇见的人微笑  
让他们开心起来

14

告诉亲人或朋友  
为何他们与众不同

15

支持本地商家  
在网上写下好评

16

关心可能有困难的  
人并主动提供协助

17

欣赏身边某人  
拥有的优秀品质

18

友好地回应今天  
与你交谈的每个人  
包括你自己

19

分享你觉得有启发  
有用或有趣的事情

20

和别人一起策划  
一个有趣的活动

21

不带评判用心倾听  
他人的意见

22

真诚地赞美  
与你交谈的人

23

温和地对待  
你想批评的人

24

告诉你所爱的人  
你在他们身上看到的  
优点

25

对三位你感激的人  
致谢并告诉其原因

26

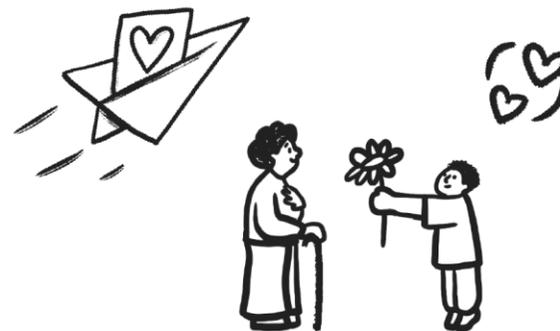
为所爱的人腾出  
时间·享受一段  
不被打扰的时光

27

打电话给朋友  
认真倾听他们的话

28

今天给尽可能多的  
人正面的评价



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起  
Happier · Kinder · Together